

SANCTUS #2

SVERIGES UNGA KATOLIKER – 2026

**VAD ÄR
JUSTITIA
ET PAX?**

**FÖRFATTAREN
GK.
CHESTERTON**

DR. MAZIN NOEL
ATT HITTA HEM I EN
VÄRLD SOM ALDRIG
HÅLLER KÄFT

**SUK:S
KONFIRMAND-
LÄGER**

**INRE FRID
OCH
YTTRE FRED**

**STIFTS-
UNGDOMS-
DAGARNA**

**BISKOP OCH KARDINAL
ANDERS ARBORELIUS OM**

FRID



2.2026

SANCTUS

Redaktör och layout

Thure Gunnarsson

Kontakt

tidningarna@suk.se

Skribenter

Mátyás Belina
Charles Câmara
Thure Gunnarsson
Nicole Hautala
Alexander Svensson
Sama Tui

Ansvarig utgivare

Zuzanna Jurus

Tryck

Norra Skånes Offset AB

ISSN 0346-1998

SUK

Johannes Paulus IIs
pastoralcentrum, SUK
Box 4283
102 66 Stockholm

Besöksadress

Skånegatan 65,
Stockholm

Telefon

08-505 57 690

www.suk.se

Kontaktuppgifter SUK

För bidragsansökan och frågor kring
lokalföreningsbidrag och regionsbidrag:
eu@suk.se

För kontakt övriga frågor:

suk@suk.se eller ring 08-505 576 90

Regionstyrelser

SLUK (Stockholm och Gotland): sluk@suk.se
SUK Sydöst (Östra Sverige): sydost@suk.se
MJUK (Mellansverige): mjuk@suk.se
SUK Väst (Västsverige): sukvast@suk.se
SUK's-S (Södra Sverige): suks@suk.se
DUNK (Norrländ): suk@suk.se

Anställda

Kanslichef: robel@suk.se
Administratör: asahult@suk.se
Redaktör: thure@suk.se

Barn- och ungdomskonsulenter

MJUK: vanfarid@suk.se
SUK Sydöst: vanfarid@suk.se
SUK Väst: konsulentvast@suk.se

Frid vare med er!

Du känner säkert igen frids-hälsningen "Frid vare med er" från mässan. Men vad är egentligen frid? Vad skiljer frid från fred? Det och mycket mer får du svar på i detta nummer av Sanctus.

I detta nummer kan du läsa om vår egen kardinal och biskop Anders Arborelius tankar kring frid.

Dr. Mazin Noel ger tips om hur du hittar frid i en värld som aldrig är tyst.

Du kan också läsa om hur Katolska kyrkan arbetar med och bidrar till fred och frid hos människor i hela världen.

Justitia et Pax är en katolsk organisation som arbetar med rättvisa och fred. Läs mer om deras arbete i detta nummer.

Du kan också läsa om den engelska katolska författaren GK. Chesterton. Han har skrivit böcker om allt från katolsk tro till den väldigt populära detektiven fader Brown.

Trevlig läsning och ha en skön sommar!

Thure Gunnarsson
Redaktör Sanctus



I DETTA NUMMER

Frid vare med dig

Kardinal och biskop Anders Arborelius om frid. 6

Justitia et Pax

Kämpar för rättvisa och fred. 8

Inför Stiftsungsdomsdagarna

Information om årets största ungdomsarrangemang. 13

Inre frid och yttre frid

Bara frid inom oss kan leda till fred. 14

SUK anordnar konfirmandläger

Information om läger för alla konfirmander i Sverige. 17

Inre frid

Att hitta hem i en värld som aldrig håller käft. 18

GK. Chesterton

Från katolsk teologi till deckare. 22

Påve Leo XIV:s ord om frid och fred

Läs påvens egna ord om Kristi frid. 26

Helige Franciskus jubileumsår 2026

Ett av de mest älskade helgonen jubilerar. 28

Smått och gott

SUK:s kommande aktiviteter och nyheter. 30



Frid vare med dig

TEXT: NICOLE HAUTALA



Frid är något som jag tror många, inklusive jag själv, längtar efter i livet. Man kan ofta tycka att vardagen präglas av stress och är fylld av olika krav, vilket kan göra det svårt att hitta ett lugn. Friden är en viktig del av vår katolska tro och genom mässa och bön kan vi närma oss denna frid. I denna artikel har vår käre kardinal och biskop Anders Arborelius besvarat några frågor om just detta tema. Läs nedan biskop Anders ord om frid.

Vad innebär fridshälsningen i mässan?

Genom fridshälsningen i mässan får vi förmedla Jesu frid och kärlek till varandra för att stärka vår enhet.

Vad är frid?

Friden har sitt ursprung i Guds innersta mysterium där Fadern och Sonen lever förenade i den helige Ande.

Är friden viktig för katolska kyrkan och är kontemplation och frid något som hör ihop?

Genom kontemplationen leds vi in allt djupare i vår relation med Gud och får del av hans frid som ska präglade livet i kyrkan.

Du tillhör Karmelitorden där frid är en viktig del. Hur kommer det till uttryck i orden?

Livet i Karmelitorden är inriktat på att leva i bön, vilket också leder till frid.

Varför saknar så många friden i sina liv trots att de längtar efter den?

När vi inte inriktar vårt liv på att sätta Gud i centrum, splittras vi och fastnar i alla slags bindningar och dras hit och dit.

Är det lättare för dig att hitta friden i ett kloster än som en alltid upptagen biskop?

Det kan tyckas lättare i ett kloster, men egentligen beror det mer på vår inre förening med Gud, som alltid måste styrka oss i hans frid.

Hur hittar du friden i vardagen som biskop?

Det viktiga är att börja dagen med att överlåta sig till Gud och lägga allt i hans händer och sedan upprepa detta när man ställs inför ett problem.

Hur viktig är friden för dig?

Friden är en gåva som man inte alltid känner och upplever, men i tron på Guds barmhärtighet kan man alltid lita på denna frid.

Hur kan man uppnå inre frid genom bön?

Man behöver bara i tro öppna sig och be: ge oss din frid.

Vad kan unga göra för att hitta frid i en värld som präglas av allt annat än frid? Har du ett råd till Sveriges unga katoliker?

Man måste lita på att denna frid finns djupt inom oss, eftersom vi genom dopet blivit ett Andens tempel där den treenige Guden bor med all sin frid och kärlek. Nåden innebär att vi har fått del av allt detta, i tro kan vi ta emot denna frid även om vi inte känner något speciellt.



Justitia et Pax och det gemensamma goda

TEXT: ALEXANDER SVENSSON

Det finns många vägar man kan ta för att uppnå fred och frid i Guds namn. Ett sätt som kyrkan arbetar på är genom rättvise- och fredskommissionen Justitia et Pax. Det ska finnas en kommission per biskop, och här i Sverige leds dess arbete av bland andra pater Thomas Idergard, som är ordförande. Sanctus har pratat med honom för att be honom förklara Justitia et Pax, deras arbete och hur de, och vi, kan bidra till en fredligare värld.



Pater Thomas Idergard
Ordförande i Justitia et Pax

Vad är Justitia et Pax?

Pater Thomas inleder med att beskriva Justitia et Pax syfte:

– Syftet med kommissionen, som är direktkopplad till antingen påven centralt eller till varje biskop i stiftet, är att helt enkelt ge biskoparna råd i frågor som rör tillämpningen av den katolska socialläran, i sådant som rör trons relation till samhälle och politik. Dessutom att sprida kunskap om socialläran bland de troende. Det är det som kommissionerna ska göra, och inom den ramen är det rätt vida möjligheter i hur man konkret arbetar.

Varje kommission leds av en ordförande och en generalsekreterare. I stiftets kommission är pater Thomas ordförande, och generalsekreterare är Ludwig Gelot. Pater Thomas betonar dock att man inte måste vara präst för att leda Justitia et Pax: lekmän kan också göra det.

– Man behöver inte vara präst för att vara ordförande, utan det kan vara lekmän. Nu har biskopen valt den här ordningen. Det ser lite olika ut i olika stift, man kan säga att ordföranden är som en styrelseord-

förande, medan det operativa arbetet leds och ordnas av generalsekreteraren. I stora stift finns det exempel på när de har flera anställda i kommissionerna. Vi är små här, det är ett litet stift, och vi är också en liten verksamhet.

Vad gör Justitia et Pax?

Vad gör då stiftets Justitia et Pax-kommission? Pater Thomas förklarar att man, tillsammans med biskopen, valt att satsa på att göra "några enstaka saker och göra dem bra". I och med det har man två satsningar: "Justitia et Pax reder ut begreppen" och "Tro och Samhälle". "Reder ut begreppen" syftar primärt kring att förklara och sprida kunskap kring viktiga delar av den katolska socialläran:

– Där finns en serie korta väldigt bra rapporter om vad naturrätten är till exempel. Och om hur man som kristen kan utöva sitt ansvar för människor i nöd, och som har sociala svårigheter.

Vad finns det för möjligheter där, där det inte bara handlar om att jag sitter och tycker någonting eller demonstrerar eller att jag engagerar mig på en politisk nivå? Det är helt okej, men framförallt att jag också kan göra saker konkret. För till slut är det mitt eget handlande som avgör graden av kärlek.

– Vi har tittat på frågor som rör samvetet, vad är samvetet i katolsk tradition. "Justitia et Pax reder ut begreppen" är oftast producerade av någon som då själv har en rätt bra förankring inom filosofi och teologi eller har jobbat med de sakerna, vi hade till exempel Ruth Nordström som skrev om människohandel, vad det är, varför är det så fruktansvärt och hur det ser ut.

Den andra serien från Justitia et Pax är

“Tro och Samhälle”, där det istället handlar om hur tron kan vägleda oss i viktiga samhällsfrågor. Pater Thomas är nog med att betona att katoliker inte är bundna till ett särskilt synsätt på politiska och samhällsfrågor åt varken höger eller vänster. Undantaget är de frågor som rör livet självt:

- De enda punkterna där samvetet är bundet av tron, det vill säga där det är klart vad man från katolsk och kristen grund ska tycka, är frågorna om livets början och livets slut. Konkret; abort och dödshjälp. Det som är grunden för att det överhuvudtaget finns mänskliga rättigheter, för att vi överhuvudtaget ska kunna bråka om sådant som har med migration eller miljöpolitik eller utbildningspolitik att göra, det är att vi får leva. Utöver villkoren för det mänskliga livets existens, i vilka man också kan lägga in grundläggande frågor rörande familjen, äktenskapet och kroppen och sexualiteten, så är alla andra politiska samhällsfrågor sådana där två lika troende katoliker och kristna kan komma till helt olika politiska slutsatser, och vara lika goda kristna för det.

“Tro & Samhälle” handlar därmed om hur man som katolik kan se på de många viktiga politiska frågor som inte direkt berör livets början och slut. Justitia et Pax är nog med att tydliggöra att de åsikter som publiceras i den här serien inte är något alla katoliker är tvungna att hålla med om - snarare är det ett sätt att visa hur man genom tron kan komma att ha en viss ståndpunkt. Ett exempel där kan

vara just utrikespolitik och fredsarbete:

- I “Tro och samhälle” presenterar vi rätt brett, att det här är ett katolskt perspektiv, det är inte kyrkans fastslagna lära. Där hade vi till exempel en rapport om NATO, när Sverige gick med i NATO, och kopplade till frågan om kärnvapen. Vi har tittat på frågan om Ukrainakriget och delar av konflikterna i Mellanöstern. Där kan man säga att i tro och samhälle-serien är författaren och de som deltar friare att göra sina egna bedömningar så länge de då visar att de tar hänsyn till kyrkliga lärodokument, den bibliska uppenbarelsen, och processar det i sina egna tankar och kommer till en slutsats. Syftet där är att visa att det är såhär man kan applicera den kristna tron på samhällsfrågor.

Pater Thomas säger vidare att Justitia et Pax gärna tar emot perspektiv och deltagande från unga, särskilt för den serie av korta klipp på sociala medier man börjat producera:

- Vi har under det senaste året satsat på rätt korta klipp, där vi verkligen har velat ha unga människor som gör en reflektion över någon samhällsfråga, helt enkelt. Hur man som kristen ska tänka när det rör saker som krig och fred, hur vi tänker på vårt ansvar för miljön och respekt för livet i olika avseenden. Zuzanna Jurus (SUKs ordförande) har hjälpt oss en del och spelat in dem. Vill man vara med där så får man jättegärna höra av sig och säga att man vill spela in något klipp som kan gå ut på sociala medier och lyfta en viss samhällsfråga och ge ett kristet katolskt

perspektiv.

Kyrkans unika bidrag för fred

För att föra oss tillbaka till temat om fred så berättar pater Thomas lite om hur Justitia et Pax arbetar i frågor som berör just fred, och vilka unika bidrag ett katolskt perspektiv kan bidra till. Han nämner specifikt två stycken: principen om det gemensamma goda som finns att hitta i kyrkans sociallära och respekten för det mänskliga livets värdighet.

- Det finns en grundprincip i socialläran som talar om det gemensamma goda. Det gemensamma goda är aldrig summan eller genomsnittet av, utan säger, med grund i Andra vatikankonciliet att det är det som gör det möjligt för varje person att växa, blomstra, i alla avseenden som en person kan blomstra och växa: andligt, socialt, kulturellt, allting. Och att alla personer i en samhällsgemenskap ska kunna ha den möjligheten. Så det finns en vertikal och en horisontell dimension av det. Jag skulle säga att lyfta fram det gemensamma goda som en grundprincip och gå in med det perspektivet för att titta på till exempel konflikter i stort och smått, är ett unikt katolskt bidrag.

Och rörande respekten för livet:

- Vi har ett citat av den heliga Moder Teresa, ej ordagrant, där hon ju säger att det aldrig går att få fred i världen så länge vi avslutar livet på ofödda barn. Det går inte att få fred därborta medan vi för krig med det ofödda barnet här hemma. Detsamma går att applicera när det gäller synen på äldre och sjuka. Vi kan inte börja säga att det är okej att vården säger att vissa mänskliga liv inte är värdiga bara för att de präglas av sjukdom. Det är en sak att man som människa kan känna det,

det kan vara fullt förståeligt på samma vis som man kan uppleva en svår kris med en graviditet, men bara för att man kan erfara det så betyder det inte att varje metod att hantera det på är rätt.

- Så att visa de här större sammanhangen, det gemensamma goda som en grundläggande utgångspunkt, det mänskliga livets värdighet som något vi måste ha på plats innan vi verkligen kan få en varaktig fred och försoning, det är väl kanske våra bidrag.

Hur kan unga bidra till fred?

Hur kan vi som unga katoliker då bidra till en fredligare värld? Pater Thomas har många idéer. Ett är att engagera sig, och låta gemenskapen med Jesus färga engagemanget. Han liknar det till uppmaningen i slutet av mässan, “gå i frid”. Man ska inte bara ha Jesu frid i sig utan man måste även sprida den.

- Ett sätt är att lite mer frimodigt ta för sig i olika sammanhang, det kan vara partipolitik, det kan vara NGOs (non-governmental organisations), civilsamhällesorganisationer eller att på annat sätt vara aktiv i olika typer av samhällsdiskussioner och att då vara tydlig med att en drivkraft för mig är den kristna tron. Det är aldrig så att vi får prata, använda teologiskt språk när vi pratar i samhällsdebatten, därför att alla delar inte vår tro, vi måste alltid översätta även trons principer till sekulärt språk, men det kan vi ju göra!

Pater Thomas tar också upp polariseringen i samhället, där man som kristen har en möjlighet att göra skillnad:

- Jag tror ju att vi har en stark polarisering idag. Jag tror att det är drivet av sociala medier. Vi ser saker direkt, vi uttrycker oss direkt, utan filter. Förr i tiden var man

tvungen att skriva en insändare eller ordna torgmöte. Det fanns en viss startsträcka där som gjorde att man kanske tänkte igenom lite mer. Nu skrivs det direkt från hjärnan, kanske inte alltid hjärnan utan reptilhjärnan, och rakt in i telefonen. En annan aspekt är att på grund av att religionen i vår del av världen trycks tillbaka eller har gått tillbaka på grund av människors egna val, så söker människan existentiell mening och mål i annat, och då har politiken blivit en sådan sak för en del personer, både till höger och till vänster. Det betyder att man tror att politiken rör frågor som rör livets mål. Politiken rör viktiga frågor, men det finns saker som är betydligt större. Det där gör att vi får en situation där människor anklagar varandra, att när du har annorlunda politiska åsikter så är du egentligen emot mig. Du hatar mig för att du har en annan uppfattning än jag i migrations- eller skattepolitik. Och det är jättefarligt.

– Då är det bättre att visa att om vi har det gemensamma goda som utgångspunkt, då kan vi ha lite olika uppfattningar om sättet att förverkliga det. De uppfattningarna ska vi vara beredda att diskutera, argumentera, digitalt och fysiskt och gärna med hårda och tydliga argument.

Men alltid med utgångspunkten att du inte vill sämre än jag. Du har bara en annan uppfattning om hur vi kommer dit. Att bidra till att "tagga ner" klimatet med den inställningen så vore det jättebra.

Pater Thomas tror att ett konkret sätt att bidra både till fred och minskad polarisering, är att engagera sig i tydliga kärlekshandlingar genom välgörenhetsarbete med exempelvis Caritas Ungdom:

– Titta på Unga Caritas till exempel. Där kan man arbeta för att förändra, påverka

samhället, låta tron och kärleken yttra sig i handling genom att hjälpa människor konkret. Där kan en ung vänsterpartist och en ung sverigedemokrat, som tycker olika om migrationspolitiken, förenas i att göra insatser för människor som oavsett migrationspolitik sitter och väntar i till exempel förvaren som migrationsverket har eller som behöver hjälp att ta det första steget ut i det svenska samhället. Jag tror att rätt mycket polarisering skulle vi kristna och katoliker inte minst unga kunna överbrygga genom att fundera på att "okej, vi kan ha en diskussion om politik, men sedan, oaktat det, så har vi ett antal konkreta behov i samhället med människor där vi finns här och nu, låt oss tillsammans göra något för det gemensamma goda på det planet. Det tror jag kan vara ett rätt viktigt vittnesbörd. ■



Videoserie av Justitia et Pax och SUK

Det finns en videoserie för unga om att leva enligt evangeliet, ta ansvar för sin omgivning och känna gemenskap i kyrkan och samhället. I videoserien tar man upp olika aspekter av socialläran men på ett sätt som är relevant för unga människors vardag.

Videoserien har spelats in av Zuzanna Jurus, ordförande för Sveriges Unga Katoliker, tillsammans med Justitia et Pax; kommissionen för rättvisa och fred i Stockholms katolska stift.

Hela videoserien finns på Stockholms katolska stifts YouTube-kanal.

Sveriges Unga Katoliker anordnar
STIFTSUNGDOMSDAGAR
Årets största evenemang för unga katoliker i Sverige

**FATTA
MOD
JAG HAR
ÖVERVUNNIT
VÄRLDEN**

SKARA
4-6
SEPTEMBER
2026

Ålder
15-28
Pris:
400 kr

Anmäl dig senast 1 augusti 2026
Info & anmälan: www.suk.se

Med stöd av:

Bilda   bonifatius
werk



Inre Frid och yttre Fred

TEXT: CHARLES CÂMARA

Varaktig fred bland människor och mellan stater är möjlig om man först skapar frid inom sig själv. Då kan man uppriktigt förlåta andra och bidra till att skapa försoning och fred i världen. Stockholms katolska stift stödjer flera insatser i världen som bidrar till att skapa frid och fred bland människor.



Möte med ledare från olika religioner på Sri Lanka för att skapa fred mellan befolkningsgrupperna.

De första ord som Jesus sa efter sin uppståndelse sa till lärjungarna var "Frid vare med er" (Johannes 20:19). Det är samma uttryck en biskop använder när han inleder mässan. Som kyrkans herde utdelar biskopen Kristi frid till mässdeltagarna som vi tar med oss och förverkligar i våra liv.

På svenska används två ord "frid" och "fred" för att uttrycka engelska ordet "peace", hebreiska "shalom", grekiska "eirēnē" och latin "pax". Även om dessa ord på olika språk i stort sett syftar på samma sak, kan man nog hårdraget säga att det svenska ordet "frid" syftar på ett inre tillstånd i en människa ("Birgitta är en fridfull person"), medan "fred" syftar på yttre relationer mellan människor ("det råder fred mellan tamiler och singlar på Sri Lanka) och mellan stater ("det råder fred mellan Sverige och Finland"). Dock kan man fråga sig: Kan man ha yttre fred om man inte har inre frid? Blir det inte ihålligt att människor som inte har frid inom sig själva arbetar för att skapa fred mellan stater som är i konflikt med varandra?

Jesus vill att vi lever i frid och fred

Orden "frid" och "fred" nämns många gånger i katolsk mässa. Också i Bibeln förekommer orden flera hundra gånger. Att dessa ord upprepas många gånger i Bibeln och i mässan är för att de uttrycker själva grunden i kristen tro. De påminner oss om att Jesus kom till världen just för detta ändamål som Fridsfursten.

Det understryker att Jesus ständigt ger oss sin frid och uppmanar oss att leva i fred med varandra, med Gud och med hela skapelsen.

Stiftet stöder fredsinsatser

Stockholms katolska stift har tagit fasta på Jesus uppmaning och stödjer flertal frids- och fredsinsatser på olika håll i världen.

På Sri Lanka avslutades inbördeskriget mellan två etniska grupper "tamiler" och "singaleser" för femton år sedan. Även om det formellt råder fred i landet, finns det i praktiken en hel del fientlighet mellan dessa etniska grupper som var i väpnad konflikt med varandra i flera decennier. För att hjälpa parterna att mötas driver katolska kyrkan på Sri Lanka en mängd praktiska aktiviteter för att människor ska förlåta varandras övergrepp, försökas och leva i fred med varandra. Kyrkan



Sammankomst med forna fiender i Kamerun anordnad av katolska kyrkan.

anordnar möten i församlingslokaler mellan tamiler och singaleser, oavsett vilken religion man har. En del är kristna, andra är buddister, hinduer och muslimer.

Ibland är det en katolsk präst, ibland en buddistisk munk eller någon annan religiös ledare som leder möten, workshops, reträtter och meditationer. Vid sådana sammankomster uppmärksammas hur man upplever andras fientlighet och hat. Ofta har de drabbade svårt att förlåta de andra för allt ont de har gjort gentemot ens egen familj, sig själv och sin etniska grupp. Men genom dessa sammankomster har många försonats och alltför känner sig helade som människor – har en inre frid – och kan förlåta den andre, samt inleda en uppriktigt fredsprocess i landet.

I södra Kamerun ges stöd till karmelitsystrar som arbetar med försoning av medlemmar från kriminella gäng, tidigare soldater som begick många övergrepp mot bybefolkningar. Förutom att ge psykosocialt stöd som hjälper individ-

er från dessa grupper att skapa inre frid, anordnar systrarna praktiska workshops och tillfällen för deltagarna att komma samman, uttrycka sig, bli lyssnade till, be om förlåtelse och försonas. Dessutom hjälper systrar grupperna med utbildning och byutveckling. Andlig och socialt stöd kombineras med ekonomisk hjälp för att främja en integrerad förbättring av livet bland forna fiender.

Fridens människor

Påve Leo XIV har många gånger uppmanat kristna och alla människor av god vilja att vara fridens människor som bidrar till att skapa fred på jorden. Han lyfter fram att var och en av oss utifrån våra förutsättningar kan bidra till att skapa fred just där vi bor men också hjälpa andra långt borta att leva i fred med varandra. För utan inre frid och varaktig fred i våra liv och samhällen blir det svårt att leva ett värdigt liv såsom Jesus vill att vi alla ska leva. ■

SVERIGES UNGA KATOLIKER ARRANGERAR KONFIRMANDLÄGER LÄSÅRET 2026/2027

KOM MED PÅ



Läsårets tema: *Allt förmår jag genom honom som ger mig kraft.*

(Ur Filipperbrevet 4:13)

SLUK (Stockholm och Gotland)
SUK Sydöst (Östergötland och Småland)
 23-25 april 2027, Marielund på Ekerö

SUK's-S (Skåne och Blekinge)
 23-25 april 2027, Böckebäcksgården i Jonstorp

MJUK (Mellansverige)
 30 april - 2 maj 2027, Marielund på Ekerö

SUK Väst (Västra Götaland och Halland)
 14-16 maj 2027, Sjöviksgården i Sjövik i Västra Götaland

Kostnad för lägret är 450 kr

Ta sig dit: Transporten arrangeras inte av SUK. Kontakta din församling för eventuell samåkning.

Åldersgräns: Konfirmander i undervisningsårskurs 9. Deltagare över och under är välkomna i mån av plats. (Det går inte att delta om man är under 7.)

Anmälan: Information om anmälan finns på www.suk.se under Aktiviteter/Konfirmandläger



Kontaktpersoner:

Konsulent för SUK Sydöst, Van Farid: vanfarid@suk.se
 Kontaktperson konfirmandläger SLUK, Van Farid: vanfarid@suk.se
 Konsulent för SUK's-S, projektsyd@suk.se
 Konsulent för MJUK, Van Farid: vanfarid@suk.se
 Konsulent för SUK Väst, Pierre Hannoun: konsulentvast@suk.se

VARMT VÄLKOMMEN!

Med stöd av:
Bilda



Dr. Mazin Noel

Inre frid

**Att hitta hem i en värld
som aldrig håller käft**

TEXT. SAMA TUI

I en tid där människor är mer uppkopplade än någonsin, men samtidigt känner sig allt mer stressade och tomma, växer längtan efter något djupare: inre frid. Jag träffade Dr. Mazin Noel – läkare, konsult och akademiker inom både medicin, filosofi och teologi – för ett samtal om varför så många saknar frid i dagens samhälle och hur vi kan hitta tillbaka till oss själva och till Gud.



Dr. Mazin Noel är både läkare och diakon.

Dr. Mazin Noel är specialist inom psykiatri, kardiologi och internmedicin. Dessutom katolsk diakon. Med sin kombination av medicinsk expertis och humanistisk förståelse arbetar han med ett helhetsperspektiv på människan där både kropp, själ och ande får plats.

Varför saknar vi frid i våra liv trots att vi längtar efter den?

– Vi lever i en tid som är helt maxad. Vi har snabbare internet, snyggare kläder och fler valmöjligheter än någon generation före oss. Hela världen ligger i vår ficka, redo att underhålla oss dygnet runt. Men trots allt detta är människor stressade, splittrade och utmattade, säger Dr. Noel.

Han menar att dagens samhälle ständigt håller människan i ett tillstånd av presta-

tion och jämförelse.

– Vi scrollar tills tummen domnar, jagar likes, lider av FOMO (Fear of Missing Out) och försöker bevisa att vi duger. Men när skärmen släcks och det blir tyst märker många att något saknas. Då kommer den där gnagande känslan: “Var det här allt?”

“Vi lever i ett samhälle som aldrig blir tyst”

Hur viktigt är omgivningen och miljön för att hitta inre frid?

– Frid är oerhört viktigt. Men många missförstår vad frid egentligen är, säger Dr. Noel.

Han beskriver hur människor ofta kopplar samman frid med ett problemfritt liv.

– Många tror att inre frid handlar om att allt måste vara perfekt – att man har bra betyg, snygga bilder på Instagram och inga konflikter. Men verklig frid handlar inte om att stormen försvinner, utan om att ha en fast punkt mitt i stormen.

Dr. Noel hänvisar till berättelsen i Markusevangeliet där Jesus sover i båten trots stormen.

– Jesus visar en frid som inte styrs av omständigheterna. Som han säger i Johannesevangeliet:

“Frid lämnar jag kvar åt er, min frid ger jag er. Jag ger er inte det som världen ger.”

– Världens frid är ofta tillfällig – som en dopaminkick. Den känns bra i stunden men försvinner snabbt. Guds frid fungerar istället som ett ankare. Något stabilt som håller även när livet skakar.

“Frid är inte ett perfekt liv”



Hur påverkar dagens samhälle vårt inre liv?

Dr. Noel menar att människans psykiska ohälsa inte bara är ett medicinskt problem utan också ett existentiellt problem.

– Forskning visar att ständig uppkoppling och sociala medier aktiverar hjärnans alarmsystem hela tiden. Vi lever nästan konstant i ett "fight-or-flight"-läge.

Men enligt honom går problemet djupare än så.

– Du är inte bara en kropp eller en hjärna. Du är också en själ. När själen saknar riktning eller trygghet blir hela människan instabil. Om du bygger ditt värde på prestation, utseende eller bekräftelse bygger du på något som hela tiden förändras.

"Människan är inte bara en hjärna – hon är en själ"

Hur hittar ni friden i klostret?

– I den kristna klostertraditionen handlar det inte om att fly verkligheten, utan

om att skapa en miljö där människan kan fokusera på det som verkligen betyder något, förklarar han.

Han beskriver klostret som en plats där rytmen av bön, arbete och tystnad hjälper människan att återvända till sitt centrum.

– Det intressanta är att man inte behöver flytta till ett kloster för att hitta frid. Men man behöver våga stänga av bruset ibland.

Han citerar Psaltaren:

"Bli stilla och besinna att jag är Gud."

– Stillhet handlar inte om tomhet, utan om närvaro. Det är först i tystnaden som man kan börja se sig själv genom Guds blick istället för genom andras krav och bedömningar.

Hur kan man uppnå inre frid genom bön?

– Många tror att bön handlar om att rabbla ord eller försöka få Gud att lösa alla problem. Men bön är framför allt ett möte, säger Dr. Noel.

Han beskriver bönen som ett sätt att



släppa kontrollen.

– När du ber säger du egentligen: "Gud, jag klarar inte allt själv." Och det finns en enorm frihet i det.

Han hänvisar till Filippébrevet:

"Bekymra er inte för något, utan låt Gud få veta alla era önskningar... Då ska Guds frid, som övergår allt förstånd, bevara era hjärtan och era tankar i Kristus Jesus."

– Det betyder inte att problemen försvinner. Men du kan uppleva ett lugn mitt i kaoset eftersom du vet att du inte bär allt ensam.

"Bön är inte magi – det är ett möte"

Vad kan unga göra för att hitta inre frid i dagens samhälle?

Dr. Noel menar att unga människor idag står inför stora utmaningar – men också stora möjligheter.

– I ett samhälle där religion ofta ses som något gammalt eller irrelevant har unga katoliker faktiskt tillgång till något väldigt kraftfullt: sakramenten.

Han lyfter särskilt fram eukaristin och bikten.

– När du tar emot eukaristin tar du

emot Kristi frid. Och i bikten får människan möjlighet att lägga av sig skuld och börja om.

Har du några råd till Sveriges unga katoliker?

– Inre frid är ingen snabb lösning. Det är en process och ett sätt att leva, säger Dr. Noel.

Han avslutar intervjun med tre konkreta råd:

1. Välj bort bruset – våga vara utan mobilen en stund varje dag och ge plats åt tystnaden.

2. Sluta jämföra dig med andra – ditt värde ligger inte i prestation eller popularitet.

3. Sök en gemenskap som bygger upp dig – människor som hjälper dig att växa i tro, kärlek och mening.

– Inre frid handlar inte om att livet blir perfekt. Det handlar om att hitta hem. När människan vilar i Gud blir hon mer lik den hon skapades till att vara – fylld av ljus, hopp och kärlek i en värld som desperat behöver det. ■

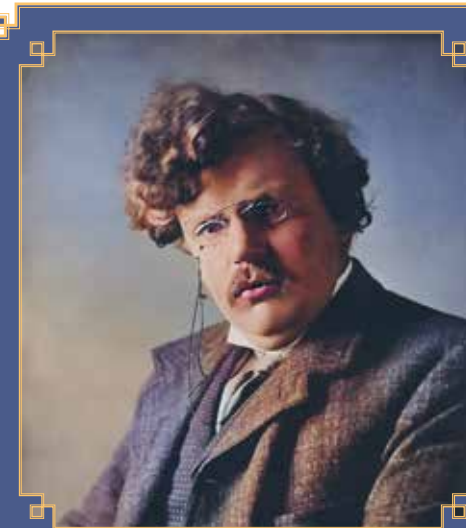
"Frid handlar om att hitta hem"



GK. Chesterton

TEXT: MÁTYÁS BELINA

GK. Chesterton var en författare med ett brett register. Hans böcker spände sig från den akademiska klassikern "Ortodoxi" till den deckarprästen Fader Brown. Och precis som sin fiktiva karaktär tog författaren tron på fullaste allvar.



Namn: Gilbert Keith Chesterton

Levde: Levde: 1874–1936

Land: Storbritannien

Familj: Gift med Frances Blogg Chesterton. Paret fick inga barn.

Kända verk: Ortodoxi, Mannen som var torsdag, Fader Brown serien, Kättare

Tro: Född anglikan, blev sedan katolik

Född i London år 1874 bar Chesterton tidigt på en längtan att bli konstnär. När han var 18 år började han därför på Slade School of Fine Art med målet att bli bokillustratör. Men under det andra studieåret tog sig tillvaron en vändning. Han hamnade i en andlig kris som skulle forma hela hans författarskap framöver.

Han beskriver det som att han satt sylslös och började fundera, tänka sig tillbaka till själva tanken. Trots att han hade vuxit upp som kristen började han nu tänka i pessimistiska banor. Han tvivlade på verklighetens beskaffenhet, närd av sin samtids ateistiska filosofier. Fanns världen runtom honom? Fanns andra människor?

Eller var allting han trott sig veta egentligen en enda stor illusion?

I sin självbiografi beskriver han sig själv som "galen" under den här perioden. Han fick sjuka fantasier och ritade bilder av grova moraliska brott som han själv inte skulle begå. Tillsammans med sin bror lekte han med ett slags Ouija-bräde. Och i sin själs mörka vrår anade han djävulens existens.

Senare i livet önskade han att han känt till biktens sakrament vid den tiden. Han hade behövt det.

Tacksamhet

Trots det lyckades Chesterton ändå komma ur cynismen. Nyckeln ut? Tacksamhet. Han beslöt att glädja sig över det som fanns, hur litet det än kunde verka vara. Var världen en illusion? Kanske, men i så fall en vacker sådan.

Cynismen låg tung över honom men han höll sig kvar vid sin religiösa tro med denna tråd av tacksamhet. Han tackade för det liv han hade fått - inte för att det var evigt, utan för att han alls levde. Och häri upptäckte han även en djupare dimension hos konsten: dess syfte var just att framhäva detta fantastiska, ja, mirakulösa i att finnas till. Kanske är det då också passande att han baserade en av sina böcker på sin själsliga kamp, "Mannen som var torsdag".

Intellektuell profil

Senare i livet valde han att bli journalist. Han blev snabbt känd i media som en intellektuell profil. Han skrev essäer, dikter och sylvass samhällskritik. År 1905 samlade han 20 av sina polemiska texter och gav ut dem som boken "Kättare". Syftet var att dementera tidens vanliga uppfattning



GK. Chestertons bestseller böcker om fader Brown har också blivit brittisk TVs största deckarseriesuccé. Miljoner tv-tittare över världen följer när deckarprästen löser mysterier.

att alla kan tro som de vill och att idéer inte spelar någon större roll.

Boken fick blandad respons. En del kritiker irriterade sig över att Chesterton ägnade många sidor åt att kritisera andras livsåskådningar utan att samtidigt uttrycka en egen. Var det en utmaning? Chesterton tolkade det så. Och inte långt senare stod hans numera klassiker "Ortodoxi" i hyllorna, där han förklarade varför han ansåg den kristna tron vara det mest verklighetsnära sättet att leva.

Deckarpräst

Ett par år senare skrev han också den första boken i serien om Fader Brown. Böckerna var deckare och följde den katolska prästen med samma namn. Det var en vänlig figur: kort, snäll och hade alltid

med sitt paraply. Och samtidigt, trots sitt oskuldsfulla yttret, kände han till människans ondskas, vilket gjorde att han kunde lösa brott som inte ens den engelska polisen själv kunde begripa.

Böckerna blev succé.

Fader Brown var dock inte den enda prästen i Chestertons liv. Sedan några år tillbaka hade Chesterton nämligen lärt känna den milde Fader John O'Connor. De hade blivit goda vänner. I deras privata samtal hade Chesterton slagits av hur "skyddad" prästen kunde verka vara från världens ondskas men egentligen kände till mer om människans värsta sidor än någon annan. Det var en fascinerande paradox. Det var den vanliga människan som var skyddad medan själasörjaren levde mitt i striden.



Den upplevelsen var också steget som senare förde in Chesterton i den katolska kyrkans gemenskap. Han erfor att den katolska kyrkan hade en verklig auktoritet att lösa människan från hennes synder. Det var alltså för biktens sakrament som han konverterade arton år senare. Och prästen som mottog honom var densamme Fader O'Connor, den kloke prästen som även legat till grund för deckarprästen med paraply i hand. ■

G.K. Chesterton



Chesterton är också känd för sina humoristiska citat. Här är ett urval:

"Poeten ber bara om att få in sitt huvud i himlen. Det är logikern som försöker få in himlen i sitt huvud. Och det är hans huvud som spricker."

"Världen kommer aldrig att svälta i brist på under, utan bara i brist på förundran."

"Det kristna idealet har inte prövats och befunnits bristfälligt. Det har befunnits svårt och lämnats oprövat."

"Tradition betyder att ge rösträtt åt den mest förbisedda av alla klasser: våra förfäder. Den är de dödas demokrati."

"Den moderna världen är full av gamla kristna dygder som blivit galna."

"Det finns inget sådant som ett ointressant ämne; det enda som kan finnas är en ointresserad människa."

"Det mest otroliga med under är att de faktiskt händer."

"Guds gåtor är mer tillfredsställande än människans lösningar."



Påve Leo XIV:s ord om frid och fred

Den nytilträdde påven Leo XIV:s första ord till staden Rom och världen handlade om frid och fred som också är temat i detta nummer av Sanctus. Här kan du läsa Påvens egna ord.

Frid vare med er alla!

Kära bröder och systrar! Detta är den uppståndne Kristus första hälsning, den gode herden som har visat vägen för Guds hjord. Jag önskar att denna fridshälsning ska nå era hjärtan, era familjer, alla människor, var de än befinner sig, alla folk, hela jorden. Frid vare med er!

Detta är den uppståndne Kristi frid, den avväpnade och avväpnande friden, den ödmjuka och uthålliga friden. Den kommer från Gud, Gud som älskar oss alla villkorslöst. Vi hör fortfarande påve Franciskus svaga men alltid modiga röst då han välsignade Rom!

Den påve som välsignade Rom gav sin välsignelse till världen, till hela världen,

på påskmorgonen. Låt mig fortsätta med samma välsignelse: Gud älskar oss, Gud älskar er alla, och det onda kommer inte att segra! Vi är alla i Guds händer. Låt oss därför utan rädsla, hand i hand med Gud och med varandra, gå framåt. Vi är Kristi lärjungar. Kristus går före oss. Världen behöver hans ljus. Mänskligheten behöver honom som en bro för att nå Gud och hans kärlek. Hjälp oss även ni, och sedan tillsammans med varandra, att bygga broar genom dialog, genom möten och genom att förena oss alla till ett enda folk som alltid lever i fred. Tack till påve Franciskus!

Jag vill också tacka alla mina bröder kardinalerna som har valt mig till Petrus efterträdare och vandra tillsammans med er, som en enad kyrka, genom att ständigt söka fred och rättvisa och söka arbeta som män och kvinnor trogna Jesus Kristus, utan fruktan, för att förkunna evangeliet, för att vara missionärer.

Jag är en av sankt Augustinus söner, augustiner, som sa: "Med er är jag kristen och för er biskop". I denna mening kan vi alla tillsammans vandra mot det hemland som Gud har berett för oss.

En särskild hälsning till kyrkan i Rom! Vi måste tillsammans finna ett sätt att vara en missionerande kyrka, en kyrka som bygger broar, dialog, alltid öppen att ta emot, som detta torg med öppna armar. Till alla, alla som behöver vår kärlek, vår närvaro, dialog och kärlek.

Och om ni tillåter mig ett ord, en hälsning till alla och i synnerhet till mitt kära stift i Chiclayo, i Peru, där ett troget folk har följt sin biskop, delat sin tro och gett så mycket, för att fortsätta vara kyrka, trogen Jesus Kristus.

Till er alla, bröder och systrar i Rom, i



Italien, i hela världen, vill vi vara en synodal kyrka, en kyrka som vandrar, en kyrka som alltid söker fred, som alltid söker kärlek, som alltid försöker vara nära, särskilt dem som lider.

Idag är bönedagen till Vår Fru av Pompeji. Vår moder Maria vill alltid vandra med oss, vara nära oss, hjälpa oss med sin förbön och sin kärlek.

Så jag vill be tillsammans med er. Låt oss be tillsammans för denna nya mission, för hela Kyrkan, för fred i världen, och låt oss be Maria vår moder om denna särskilda nåd. ■

"Detta är den uppståndne Kristi frid, den avväpnade och avväpnande friden, den ödmjuka och uthålliga friden."



Helige Franciskus jubileumsår 2026

TEXT: THURE GUNNARSSON

Åttahundra år efter den helige Franciskus av Assisis död, har påve Leo XIV utropat ett speciellt jubileumsår till helgonets ära i år.

Heliga Franciskus av Assisi är ett av katolska kyrkans mest älskade helgon. Han är känd för sitt liv där han genom sin enkelhet, kärlek till skapelsen och sitt outtröttliga arbete för frid och försoning spred Evangeliets budskap. Påve Leo vill genom att utlysa ett Franciskusår up-

pmuntra de troende att med Franciskus som förebild själva bära vittnesbörd om helighet i världen.

Kyrkan betonar att helige Franciskus budskap är högst aktuellt även i vår tid. Jubileumsåret ses inte bara som ett minne av det förflutna, utan som en inbjudan

till hjärtats omvändelse, konkret kärlek till nästan och ett förnyat engagemang för evangeliet och fred mellan människor och nationer.

Vem var den helige Franciskus

Den heliga Franciskus av Assisi föddes på 1180-talet i Assisi i nuvarande Italien. Franciskus var ett av många barn till Pietro Bernardone, en rik tyghandlare, och hans hustru Pica. Som ung ägnade sig Franciskus mycket åt ytliga nöjen och festande.

Hans dröm var att bli riddare för att vinna ära och berömmelse. Han deltog därför som riddare i ett militärt slag men tillfångatogs och hölls ett år som krigsfånge. Fångenskapen blev en personlig omvändelse för Franciskus. Han vände det världsliga livet bakom sig och vände sig mot Gud.

I kapellet San Damiano som var i mycket dåligt skick utanför Assisi fick Franciskus en uppenbarelse där krucifixet uppmånade Franciskus med orden ”Franciskus, gå och bygg upp min kyrka som du ser håller på att förfalla”.

Franciskus sålde en del av sin fars varor för att bekosta renoveringen av San Damiano kapell och för att ge till de fattiga utan faderns kännedom. När fadern upptäckte det ställde han sin son inför rätta, och relationen emellan dem bröts. Franciskus lämnade tillbaka allt han fått av sin far, avsåg sig sitt arv och begav sig hemifrån, iklädd endast en sliten, gråbrun kåpa.

Därefter levde Franciskus bland de sjuka och fattiga och ägnade sig åt att reparera kyrkobyggnader för hand, predika Guds ord och åt att ge så mycket han kunde åt de nödlidande. Självt levde han mycket fattigt och enkelt.

Franciskanerorden grundas

Många unga män beundrade Franciskus sätt att leva och slöt upp vid hans sida. Dessa blev fler och fler.

År 1209 nedtecknade Franciskus formellt reglerna till franciskanerorden och orden godkändes samma år av kyrkan. Några år efter träffade Franciskus riddardottern Klara av Assisi som tog starkt intryck av honom och omvändes till hans kristna ideal. Hon bildade den första kvinnliga grenen av franciskanorden, klarissorna.

Franciskus arv

Franciskus förordade fattigdom och enkelhet för att efterlikna Jesus levnad på jorden.

Franciskus ansåg att människornas strider berodde på habegär och på andligt högmod. Han vädjade till människor att inse att vi alla är jämlika syskon, eftersom vi alla är skapade av Gud och oändligt älskade i Guds ögon. Och med Guds Son som förebild ville Franciskus att hans orden skulle leva utan vare sig ägodelar eller fasta boplatser, för att identifiera sig med de allra lägst stående i samhället.

Franciskus syn på naturen var att han såg den som en plats där Guds kärlek visades. Franciskus kärlek till Gud fick honom också att inse att människan även har en syskonrelation till allt annat i skapelsen. Han talade om djuren som bröder och systrar.

Franciskus av Assisi dog strax efter solnedgången den 3 oktober 1226. Därför firas jubileumsåret i år. Ännu i dag är hans tankar och handlingar ett gott föredöme för oss katoliker. ■

SMÅTT & GOTT



BÖN & LEDARSKAP

Bönen och ledarskapet i kyrkan



p. Thomas Idegard SJ
PRÄST

Tisdag
16 juni

19:00 - 20:30

Zoom

Vad kan Maria och Maria (suk 10:38-42) lära oss om bönen i ledarskapet? Vad innebär det att vara ledare i kyrkan? Hur skapar man en ledare som bönar? Var med på denna föreläsning för att få mer om ledarskapets evangeliserande natur samt vägen till bön i ledarskapet.

ANMÄL DIG NU

www.suk.se

Stiftsungsdomsdagar

De populära Stiftsungsdomsdagarna blir det den 4-6 september i Skara. Skynda dig att anmäla dig innan platserna tar slut!



Påve Leo pizza

Påve Leo XIV besökte i maj de historiska italienska städerna Pompeji och Neapel. Han träffade invånare och präster samt firade mässa på första årsdagen av sitt val till påve.

Vid besöket i Neapel fick han också ta emot en äkta napolitansk pizza specialbakad till honom av Neapels pizzabagare.

Napolitansk pizza anses vara den mest ursprungliga och godaste pizzan.

“Pizza Napoletana” är skyddad av kvalitetsmärkningen STG (Specialità Tradizionale Garantita) som specificerar hur pizzan ska tillagas och vilka ingredienser som får användas.



Läsning ger näring åt sinnet

Påve Leo XIV anser att böcker ger en möjlighet att tänka, reflektera och lära sig mer.

Läsning när sinnet och hjälper till att odla en medveten och välformad kritisk förmåga, som skyddar mot fundamentalism och ideologiska genvägar, så påve Leo för att uppmuntra till läsning.

Höstnumret av
Sanctus
kommer i september!

Packat med
spännande höstläsning!

Läs i nästa nummer:
Stiftsungsdomsdagarna
Sakramenten
Världsungsdomsdagen
och mycket mer.

Avsändare:
Johannes Paulus IIs
pastoralcentrum, SUK
Box 2150
103 14 Stockholm

Gratis!

STÖD RIKSFÖRBUNDET BLI MEDLEM OCH FÅ SANCTUS!

Få koll på allt spännande
som händer för unga katoliker!

Läs av den här koden
med en QR-kod läsare
på en mobiltelefon eller
surfplatta så kommer du
direkt till anmälnings-
sidan på SUK.se



Som medlem får du dessutom:

- RÖSTRÄTT VID SUKS ÅRSMÖTE
- OLYCKSFALLSFÖRSÄKRING VID SUK-ARRANGEMANG
- NI KAN ÄVEN SÖKA BIDRAG FÖR BARN- OCH UNG-
DOMSAKTIVITETER SOM ANORDNAS AV EN LOKAL-
FÖRENING SOM TILLHÖR SUK

Tipsa dina vänner om att bli medlemmar!

Bli medlem på www.suk.se